

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI MURID USIA 10-12 TAHUN PUTRA SD INPRES TABARINGAN MAKASSAR

Muhammad Nursal Nurdin

***Program Studi Pgsd Dikjas
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar***

ABSTRAK

Muhammad Nursal Nurdin, 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Usia 10-12 Tahun Putra SD Inpres Tabaringan Makassar. Skripsi. Program Studi PGSD DIKJAS, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (Dibimbing oleh Drs. H. La Kamadi, M.Pd. dan Nurliani, S.Or., M.Pd.)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 Tahun SD Inpres Tabaringan Makassar. Penelitian ini menggunakan metode analisis survei dengan populasinya adalah keseluruhan murid putra usia 10-12 tahun pada SD Inpres Tabaringan Makassar. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sampel yang digunakan sebanyak 34 murid. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Inpres Tabaringan secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: sangat baik 0% (0 murid), baik 2,9% (1 murid), sedang 20,6% (7 murid), kurang 70,6% (24 murid), dan kurang sekali 5,9% (2 murid). Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Inpres Tabaringan Makassar berada pada kategori “Kurang”.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Usia 10-12 Tahun Putra, Kategori kurang*

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Namun, yang menjadi perhatian di SD Inpres Tabaringan kota Makassar pembelajaran penjas hanya satu kali seminggu serta tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler, senam sehat atau senam massal yang biasa dilakukan sekolah seperti pada umumnya. Meskipun guru penjas atau guru olahraga telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani murid, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga masih kurang karena hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu di sekolah yaitu pada saat pembelajaran penjas/olahraga saja, padahal pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka

pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Pendidikan jasmani yang diajarkan sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang gembira dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Tetapi di lihat dari jumlah murid SD Inpres Tabaringan kota Makassar dan sarana prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Inpres Tabaringan kota Makassar belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran penjas, selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total murid, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana agar terlihat menarik. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa murid usia 10-12 tahun putra pada SD Inpres Tabaringan kota Makassar yang mudah mengalami kelelahan ketika

mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan yang bisa membuat siswa senang gembira dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, meski demikian guru selalu berusaha memodifikasi model pembelajaran agar murid tidak merasa bosan atau jenuh pada saat mengikuti pembelajaran dan kesegaran jasmani murid di sekolah tetap dapat dicapai.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dengan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan

dikemukakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

Pengertian kesegaran jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Muhajir (2006:61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti

dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luangnya.

Fungsi kesegaran jasmani

Fungsi Kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

- a) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu:
 - 1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
 - 2) Kesegaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
 - 3) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan belajar.
- b) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu:
 - 1) Kesegaran jasmani untuk anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1998:6-7).

Perlu ditegaskan bahwa, kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran

jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja, mempertahankan daya kerja lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterikatan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan. Gambaran kemampuan organ tubuh untuk menjabarkan. Fungsinya dalam keadaan seorang relatif diam, diungkapkan dalam istilah sehat statis. Dalam situasi ini organ tubuh manusia mampu berfungsi secara normal dalam keadaan seorang bergerak atau menjalankan tugas kerja, kondisi ini diungkapkan dalam istilah sehat dinamis.

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihankelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat sehat dinamis, kian tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan kian tinggi produktivitas kerja seseorang. Kesegaran berkaitan dengan dua macam yaitu:

1. Kesegaran berkaitan dengan kesehatan
Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas.
2. Kesegaran berkaitan dengan performa

Kesegaran berkaitan dengan performa dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan penampilan unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Jelaslah bahwa hakekat kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk aktivitas agar berjalan lancar.

Komponen-komponen kesegaran jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponen kesegaran jasmani harus dalam kategori baik.

Dalam Erminawati (2009:11) mengemukakan bahwa Kesegaran jasmani terdiri atas 3 komponen, sebagai berikut:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk

bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

b. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan tenaga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.

c. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk mengerakkan tubuh atau bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin.

Aspek-Aspek Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kesegaran jasmani digolongkan menjadi tiga yaitu:

- a. Kesegaran statis adalah keadaan dimana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
- c. Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus atau keterampilan

yang terkoordinir, seperti pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei yaitu menurut (Suharsimi Arikunto, 2006:56) adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan rumusan masalah deskriptif kuantitatif, menurut (Sugiyono 2016:35) deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Inpres Tabaringan kota Makassar. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 13 April 2019 pada pukul 07.00 s/d 11.30 WITA.

Desain Penelitian

Desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang obyektif, tepat dan sehemat mungkin. Penelitian ini berupa

kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian yang tujuannya untuk dapat memberikan gambaran tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun putra di SD Inpres Tabaringan kota Makassar.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Dalam penelitian ini populasinya adalah murid usia 10-12 tahun SD Inpres Tabaringan kota Makassar sejumlah 99 murid, berikut ini tabel 3.1 populasi murid usia 10-12 tahun SD Inpres kota tabaringan.

Populasi yang diambil telah memenuhi persyaratan sebagai populasi paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama sehingga telah memenuhi syarat untuk dijadikan obyek penelitian.

Sampel

Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh, atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Dengan istilah lain, sampel harus *representatif* (Suharsimi Arikunto, 2006:133). Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi, jadi

penelitian ini mengambil populasi untuk menjadi sampel dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016:85) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini ada dua pertimbangan/kriteria yang diperbolehkan dalam mengikuti tes, yaitu yang memenuhi kriteria umum dan kriteria khusus. Kriteria umum di mana mengarahkan peneliti menunjuk dan menentukan sampel dalam penelitian dan dijadikan sebagai pertimbangan ilmiah, sedangkan kriteria khusus merupakan kriteria untuk menghilangkan/mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi (Abd. Nasir dkk, 2011:193).

a. Kriteria umum

- 1) Murid kelas IV, V dan VI SD Inpres Tabaringan Makassar.
- 2) Siswa berjenis kelamin laki-laki.
- 3) Berusia 10-12 tahun.
- 4) Bersedia mengikuti penelitian.
- 5) Hadir untuk mengikuti tes pada waktu yang telah ditentukan.

b. Kriteria khusus

- 1) Mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru.
- 2) Menderita cacat muskulokeletal.
- 3) Menjalani terapi farmakologi tertentu.
- 4) Berhalangan atau sakit pada saat tes.

- 5) Menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar. Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia. Tes Ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (a) Lari 40 meter diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) loncat tegak diukur menggunakan tes Vertical jump dengan satuan centimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam T score kemudian dijumlahkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun dan berdasarkan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia, maka penelitian yang telah

dilakukan juga mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Aturan tersebut berupa item yang diujikan dan merupakan satu rangkaian tes yang dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan item tes tersebut adalah:

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

Kemudian dalam menganalisa data dari hasil pengumpulan data digunakan metode analisis survei terhadap tingkat kebugaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Inpres Tabaringan Makassar.

Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan anak di sekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik karena pada anak usia sekolah dasar, anak cenderung aktif bermain dan belajar disekolah sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung perkembangannya di sekolah.

Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai bagaimana tingkat kebugaran jasmani murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar dalam melakukan aktivitas

jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar, yaitu berkategori kurang dengan persentase sebesar 70,6% atau sebanyak 24 murid; kategori sedang sebesar 20,6% atau sebanyak 7 murid; kategori kurang sekali sebesar 5,9% atau sebanyak 2 murid; kategori baik sebesar 2,9% atau sebanyak 1 murid. Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi

meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Seseorang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar. Hal inipun sebagai salah satu aspek penunjang dalam perkembangan tingkat kesegaran jasmani agar bisa menjadi lebih baik lagi, dengan baiknya faktor makanan dan gizi yang didapatkan oleh murid maka dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Penyebab murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar rata-rata kategori kurang merupakan kurang kesadaran dan perhatian tentang makanan dan gizi hal itu dapat kita nilai dari banyaknya siswa yang mengaku tidak sarapan sebelum memulai tes ini dan orang tua juga tidak memperhatikan apakah anaknya telah sarapan atau tidak sebelum berangkat ke sekolah, padahal sarapan sebelum berangkat ke sekolah itu penting dan juga faktor jajanan yang tidak bergizi yang sering dikonsumsi anak-anak pada saat istirahat juga merupakan hal yang perlu diperhatikan

juga karena dengan gizi makanan yang baik dapat membuat tubuh sehat dan dapat melakukan aktivitas fisik yang baik.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

Pada murid usia 10-12 tahun tidak dapat kita pungkiri bahwa anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu istirahat yang cukup merupakan suatu keharusan karena pada usia kanak-kanak akhir ini pertumbuhan fisik terutama tubuh bagian bawah lebih baik ketimbang tubuh bagian atas, maka untuk pertumbuhan itu menjadi semakin lebih baik diperlukan istirahat dan aktivitas fisik yang seimbang.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap

stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi).

Diketahui dalam pembelajaran di sekolah murid menerima pelajaran olahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram. Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani murid putra di SD Inpres Tabaringan Makassar. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat. Hai inilah yang juga menjadi penyebab kenapa tingkat kesegaran jasmani murid rata-rata pada kategori kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil survei tes kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Inpres Tabaringan Makassar dengan menggunakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0%

atau sebanyak 0 murid, baik sebesar 2,9% atau sebanyak 1 murid, sedang sebesar 20,6% atau sebanyak 7 murid, kurang sebesar 70,6% atau sebanyak 24 murid, kurang sekali sebesar 5,9% atau sebanyak 2 murid. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa murid usia 10-12 tahun putra SD Inpres Tabaringan Makassar memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang.

Saran

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak sekolah dapat sadar dan lebih mencermati serta berusaha meningkatkan kesegaran jasmani seluruh murid.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu ada kegiatan sore tambahan yang dilakukan sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani murid.
4. Diharapkan sekolah dapat memanfaatkan senam pada pagi hari dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani murid.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1998. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Proyek Kesegaran Jasmani.

Erminawati. 2009. *Kesegaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 tahun*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nasution, S. 2000. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nasir, Abd. DKK. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sadoso, Sumosardjuno. 2007.
Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Pustaka Kartini.

Susanto, Heru. 1994. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Sugiyono. 2010. *Variabel Penelitian Dalam Pembelajaran Penjas*. Bandung: Alfabeta

-----, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.